

## Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kesehatan Dengan Perilaku Hidup Sehat Siswa

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA (Studi pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo)****Sigit Putra Darmawan \*, Endang Sri Wahyuni**S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,  
Universitas Negeri Surabaya

\*sigitputradarmawan@gmail.com

**Abstrak**

Pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah. Upaya kesehatan mencakup 3 aspek yaitu pencegahan (*preventif*), pengobatan (*kuratif*), dan rehabilitasi (*rehabilitatif*). Untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan ancaman kesehatan siswa, peran sekolah sangatlah dibutuhkan terutama pada pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan di sekolah dilakukan melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa, penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah korelasional dan pemilihan sampel dengan metode multistage random sampling. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas X SMKN 1 Jenangan Ponorogo sejumlah 255 siswa dari populasi yang digunakan adalah dengan jumlah 701 siswa. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil pengetahuan tentang kesehatan siswa terbagi menjadi beberapa kategori diantaranya 8 siswa (3%) kategori baik sekali, 58 siswa (23%) kategori baik, 164 siswa (64%) kategori cukup, 21 siswa (8%) kategori kurang, 4 siswa (4%) kategori kurang sekali, dengan demikian rata-rata pengetahuan tentang kesehatan siswa sudah cukup. Sedangkan perilaku hidup sehat siswa rata-rata sudah baik sekali diantaranya 173 siswa (68%) kategori baik sekali, 58 siswa (23%) kategori baik, 22 siswa (9%) kategori cukup, 1 siswa kategori kurang dan 1 siswa kategori kurang sekali. Analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan korelasi spearman diperoleh hasil  $0,000 =$  bernilai signifikan dikarenakan nilai  $\text{Sig} < \alpha (0,05)$  maka  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa. Dari hasil tersebut didapatkan besaran hubungan pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo yang di hitung dengan menggunakan koefisien determinasi ( $K$ ) yaitu sebesar 6,3%. Sehingga pengetahuan tentang kesehatan berpengaruh sebesar 6,3% terhadap perilaku hidup sehat siswa.

**Kata kunci** : pengetahuan tentang kesehatan, perilaku hidup sehat siswa.

**Abstract**

Health education is essentially a health-related educational effort that takes place in school or out of school. Health efforts include 3 aspects: preventif, kuratif and rehabilitatif. To address issues related to student health threats, the role of the school is especially needed in health education. Health education in schools is done through physical education, exercise and health. This research aims to know the relation between knowledge about health with healthy life behavior of students, this research using the type of quantitative approach with the design used is correlational and sample selection using multistage random sampling method. The sample used is a class student X SMKN 1 Jenangan Ponorogo of 255 students from the population used is 701 students. From the result of the research that has been done, the result of the knowledge about the health of the students is divided into several categories including 8 students (3%) excellent category, 58 students (23%) good category, 164 students (64%) enough category, 21 students (8%) less category, 4 students (4%) less category once, thus the average knowledge about student health is enough. While the behavior of healthy life of the average student has been very good among 173 students (68%) excellent category, 58 students (23%) good category, 22 students (9%) enough category, 1 student less category and 1 student less category once. The analysis that has been done by using spearman correlation obtained result  $0,000 =$  significant value due to the value of  $\text{Sig} < \alpha (0,05)$  then  $H_a$  is accepted so that there is relation between knowledge about health with student healthy life behavior. From these results obtained the amount of relation knowledge of health with healthy lifestyle of students of class X SMKN 1 Jenangan Ponorogo is calculated by using koefisien determination ( $K$ ) that is 6,3% So that knowledge about health affects the amount is 6,3% on the students healthy life behavior.

**Keywords:** Health education, Students healthy life behavior.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah. Upaya kesehatan mencakup 3 aspek yaitu pencegahan (*preventif*), pengobatan (*kuratif*), dan rehabilitasi

(*rehabilitatif*). Di Indonesia upaya kesehatan yang dikenal oleh orang awam sampai saat ini masih bersifat pengobatan (*kuratif*). Upaya kesehatan masih ditujukan untuk mengobati, menyembuhkan sakit dan mencegah kematian. Masyarakat masih banyak mengenal bahwa

upaya kesehatan dikaitkan dengan rumah sakit, balai pengobatan, perawat dan bidan. Masalah kesehatan seolah-olah sepenuhnya masih dibebankan pada tenaga dan unit-unit kesehatan (Siswanto, 2010:1).

Masyarakat Indonesia rentan sekali akan perilaku tidak sehat, khususnya masyarakat pada usia remaja. Perilaku tidak sehat yang sering dilakukan oleh anak usia 13-20 tahun antara lain adalah: melakukan hubungan lawan jenis (seks) di luar nikah. Kasus seks bebas di kalangan pelajar di Ponorogo. Tercatat hingga bulan Juni 2016 atau dalam 7 bulan, 47 siswa SMA dan SMP yang hamil akibat seks bebas. Kasus ini mengalami peningkatan dari sepanjang tahun 2015 ada 56 kasus sementara sampai pada bulan Juni tahun 2016 atau dalam jangka 7 bulan sudah ada 47 kasus (SindoNews, 9 Agustus 2016). Untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan ancaman kesehatan peserta didik, peran sekolah sangatlah dibutuhkan terutama pada pendidikan kesehatan. Namun tidak sepenuhnya hanya di sekolah saja, melainkan dari keluarga, lingkungan sekitar dan media massa yang setiap hari menjadi tontonan anak-anak remaja. Pendidikan kesehatan di sekolah yang melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) harus ditingkatkan meliputi penyampaian materi maupun sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran. Diantaranya guru yang menunjang, yaitu guru yang memiliki kompetensi terhadap pendidikan kesehatan, bahan ajar yang sesuai dengan masalah yang dihadapi, adanya unit kesehatan sekolah (UKS) yang aktif, toilet yang bersih dan kantin yang bersih di dalam lingkungan sekolah.

Lembaga pendidikan atau sekolah adalah sarana dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan alamiah seorang anak, karena berada di sekolah siswa akan mendapatkan pelajaran berbagai pengetahuan diantaranya pengetahuan tentang kesehatan. Pengetahuan yang diajarkan melalui pendidikan kesehatan diharapkan mengurangi bahkan mencegah perilaku tidak sehat yang semakin bertambah besar. Upaya penyelenggaraan kesehatan diantaranya melalui pendidikan kesehatan (Notoadmodjo, 2011).

## METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan desain yang digunakan adalah desain korelasional.

Desain penelitian ini adalah menggunakan instrumen angket. Menurut Maksu (2012:73) penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu variabel bebas dengan satu variabel

terikat tanpa adanya upaya mempengaruhi variabel tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo yang beralamat di Jl. Niken Gandini No.98, Setono, Kec. Jenangan, Kab. Ponorogo, Jawa Timur 63492. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo dengan besar sampel 255 siswa.

Sampel yang digunakan ialah *multistage random sampling*. Dalam hal ini kelompok yang dijadikan sampel adalah satu kelas setiap jurusan siswa kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo yang akan dilakukan dengan cara undian. Instrumen penelitian ini menggunakan 2 instrumen penelitian yaitu:

1. Pengisian angket pengetahuan tentang kesehatan.
2. Pengisian angket perilaku hidup sehat siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil deskripsi data ini akan membahas tentang hasil penelitian, hasil pengujian hipotesis, dan pembahasan..

### 1. Deskripsi Data

**Tabel 1. Distribusi Data**

Variabel	N	Mean	Median	Standard Deviasi	Min-Max
Pengetahuan Tentang Kesehatan	255	71,53	73	10,561	23-93
Perilaku Hidup Sehat		90,19	93	9,196	37-100

- a. Dari data di atas diketahui jumlah sampel sejumlah 255 siswa.
- b. Nilai minimum untuk pengetahuan tentang kesehatan sebesar 23 dan nilai maksimumnya sebesar 93.
- c. Nilai minimum untuk perilaku hidup sehat siswa sebesar 37 dan nilai maksimumnya sebesar 100.
- d. Hasil penghitungan jumlah total pengetahuan tentang kesehatan sebesar 18239 dan untuk perilaku hidup sehat siswa sebesar 22999.
- e. Hasil penghitungan *mean* dengan variabel pengetahuan tentang kesehatan sebesar 71,53 dan variabel perilaku hidup sehat siswa sebesar 90,19.
- f. Hasil penghitungan standard deviasi dengan variabel pengetahuan tentang kesehatan sebesar 10,561 dan variabel perilaku hidup sehat siswa sebesar 9,196.

## 2. Analisis pengetahuan tentang kesehatan

Data yang diperoleh melalui angket pengetahuan tentang kesehatan, dengan sampel sejumlah 255 siswa dilakukan pada kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo. Secara keseluruhan pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki siswa sudah cukup. Data yang di peroleh dan sudah diolah menunjukkan siswa yang mendapat kategori baik sekali 8 siswa (3%), kategori baik 58 siswa (23%), kategori cukup 164 siswa (64%), kategori kurang 21 siswa (8%) dan kategori kurang sekali 4 siswa (2%).

**Tabel 2. Kategori Nilai Pengetahuan Tentang Kesehatan**

Aspek	Kategori	Frekuensi	Presentase
Pengetahuan Tentang Kesehatan	Baik Sekali	8	3%
	Baik	58	23%
	Cukup	164	64%
	Kurang	21	8%
	Kurang Sekali	4	2%

## 3. Analisis perilaku hidup sehat siswa

Data yang diperoleh melalui angket perilaku hidup sehat siswa, dengan sampel sejumlah 255 siswa dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Jenangan. Secara keseluruhan perilaku hidup sehat yang dimiliki siswa sudah baik sekali. Data yang di peroleh dan sudah diolah menunjukkan siswa yang mendapat kategori baik sekali 173 siswa (68%), kategori baik 58 siswa (23%), kategori cukup 22 siswa (9%), kategori kurang 1 siswa (0%) dan kategori kurang sekali 1 siswa (0%).

**Tabel 3. Kategori Nilai Pengetahuan Tentang Kesehatan**

Aspek	Kategori	Frekuensi	Presentase
Perilaku Hidup Sehat Siswa	Baik Sekali	173	68%
	Baik	58	23%
	Cukup	22	9%
	Kurang	1	0%
	Kurang Sekali	1	0%

## 4. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui suatu data terdistribusi normal atau tidak menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Z*. Penghitungan uji normalitas ini dilakukan dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,00$  dengan kriteria apabila  $P\text{-value} > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig	Keterangan
Pengetahuan Tentang Kesehatan	2,245	0,000	Tidak Normal
Perilaku Hidup Sehat	2,716	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil uji normalitas yang menggunakan SPSS menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Besar Sig pengetahuan tentang kesehatan untuk Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan data yang telah di uji merupakan data yang berkontribusi tidak normal.
- Besar Sig perilaku hidup sehat siswa untuk Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan data yang telah di uji merupakan data yang berkontribusi tidak normal.

Sehingga dapat di simpulkan dari tabel 4 diatas menunjukan nilai pengetahuan tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat siswa memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal.

5. Uji Korelasi *Spearman*

Setelah diketahui data berdistribusi tidak normal, uji selanjutnya menggunakan uji korelasi *spearman*. Selanjutnya dilakukan penghitungan untuk mengetahui korelasi antara variabel pengetahuan tentang kesehatan (X) dengan perilaku hidup sehat siswa (Y) dengan menggunakan penghitungan statistik SPSS 21.

**Tabel 5. Uji Korelasi *Spearman***

Variabel	N	rs	Sig
Pengetahuan Tentang Kesehatan Dengan perilaku Hidup Sehat	255	0,251	0,000

Sedangkan untuk mengetahui atau memformulasikan hipotesis ( $H_0$  dan  $H_a$ ):

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa.



*Ha* :Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa.

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil  $\text{Sig} (0,000) < \alpha (0,05)$  maka *Ha* diterima. Berarti ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa.

#### 6. Koefisien Determinasi

Setelah mengetahui adanya hubungan antara variabel pengetahuan tentang kesehatan (X) dan variabel perilaku hidup sehat siswa (Y), maka dilakukan penghitungan besarnya hubungan antara kedua variabel tersebut, dengan menggunakan koefisien determinasi (K) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0,251)^2 \times 100\%$$

$$K = 0,063 \times 100 \%$$

$$K = 6,3 \%$$

Artinya Pengetahuan tentang kesehatan berkontribusi sebesar 6,3% terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK Negeri 1 Jenangan, Sedangkan sebesar 93,7% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penghitungan pada penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa yang telah dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo. Hal ini dibuktikan dengan penghitungan analisis data dengan menggunakan analisis uji korelasi spearman ( $K_2$ ) yang menunjukkan hasil  $\text{Sig} = 0,000$  dengan demikian dapat diartikan nilai  $\text{Sig} < \alpha (0,5)$  maka *Ha* diterima sehingga ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan dengan perilaku hidup sehat siswa.
2. Pengetahuan tentang kesehatan berkontribusi sebesar 6,3% terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo. Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan semakin besar nilai pengetahuan tentang kesehatan maka semakin besar juga nilai perilaku hidup sehat siswa.

### Saran

Dari hasil penelitian dan paparan di atas membuktikan pentingnya siswa memiliki pengetahuan tentang kesehatan. Pengetahuan yang didapatkan siswa

tidak hanya dari pendidikan kesehatan melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melainkan bersumber darimana saja. dengan demikian peneliti mengajukan beberapa saran terkait dengan pengetahuan tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat siswa.

1. Diperlukan upaya dari berbagai pihak, diantaranya baik dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, orangtua dan juga yang lebih penting adalah dari diri sendiri untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat itu sendiri. Perilaku hidup sehat sangatlah penting untuk tercapainya kondisi tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Sehingga setiap siswa harus memahami dan mengetahui dampak dari perilaku kurang sehat dan perlu kesadaran dari diri siswa sendiri agar tercapainya kesehatan.
2. Penelitian ini perlu untuk dikembangkan lagi dengan penelitian yang sejenis dan lebih spesifik mengenai perilaku hidup sehat siswa dengan menggunakan instrumen yang lebih spesifik dan juga menggunakan subjek penelitian yang lebih luas serta bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Muhammad Mizan. 2017. *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Dengan Perilaku Sehat siswa Pada Siswa Kelas XI SMAN Driyorejo*: Skripsi
- Achmadi, Umar Fahmi. 2014. *Kesehatan Masyarakat Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Alamsyah, Dedi dan Muliawati, Ratna. 2013. *Pilar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Aprilian, Yanuar Dwi. 2016. *Perbandingan Perilaku Hidup Sehat Antara Siswa SMP Negeri 2 Wonoayu Dengan SMP Ulul Albab*: Skripsi.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bozlar, Volkan. 2016. Healthy Life Style Behaviors of University Students of School of Physical Education and Sports in Terms of Body Mass Index and Other Variables. *Universal Journal of Educational Research*. Nomor 4 Volume 5 halaman 1189-1195. (DI akses tanggal 20 Mei 2018).
- Faktor sosial dan budaya pada perilaku kesehatan. 2017 <https://www.bastamanography.id/faktor-sosial-dan-budaya-pada-perilaku-kesehatan/amp/>. Di akses tanggal 11 Desember 2017

- Ikrom.2008.<http://staff.uny.ac.id/sites/files/pendidikan/ke-sehatan-mental>. diakses pada 29 Januari 2018
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Pendidikan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metedologi Penelitian Dalam olahraga*. Surabaya. Unesa Universiyt Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat (Ilmu & Seni)*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo, dkk. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rahman, Riski Septian. 2016. *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Dengan Perilaku Sehat Siswa (Studi pada siswa kelas XI SMKN XYZ)*: Skripsi
- Siswanto,Hadi. 2010. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Tim Penyusun Buku Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1) Universitas Negeri Surabaya. 2014. *Pedoman Penulisan SkripsiI*. Surabaya: Unesa University Press.
- Wiarto, Giri. 2013. *Budaya Hidup Sehat*.Yogyakarta: Gosyen Publishing

